

Lachs mit Zuckerschoten-Bohnen-Salat und Haselnüssen

Für zwei Personen

Für das Lachsfilet:

400 g Lachsfilet, mit Haut	125 g Butter	1 Zitrone
Fischgewürzmischung	Gewürzsalz	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

200 g Zuckerschoten	200 g Prinzessbohnen	20 g Schnittlauch
70 g Haselnüsse	2 Orangen	2 EL Balsamicoessig
1 EL Ahornsirup	3 EL Haselnussöl	2 EL Olivenöl
1 Prise rosa Salzflöcken	fermentierter Pfeffer	

Den Backofen bei 180 Grad vorheizen.

Die Haselnüsse auf der Alufolie im Ofen acht bis zehn Minuten rösten. Nachdem sie abgekühlt sind, grob hacken.

Ungesalzenes Wasser zum kochen bringen. Die Prinzessbohnen und die Zuckerschoten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Bohnen vier Minuten blanchieren, aus dem heißen Wasser nehmen und in Eiswasser abkühlen. Zum trocknen auf einem Küchentuch ausbreiten. Die Zuckerschoten eine Minute blanchieren und ebenfalls in dem Eiswasser abkühlen und auf das Küchentuch ausbreiten.

Mit dem Zestenreißer von Zesten den Orangen abziehen und mit einem Messer die Schale und die weiße Haut von den Orangen schälen. Anschließend die Orangenfilets herausschneiden. Dabei den Saft über einer Schüssel auffangen.

Das Salz in dem Essig auflösen und mit dem Öl und Ahornsirup aufschlagen. Die Zutaten untermischen, probieren und abschmecken. Bei Bedarf nachwürzen.

Den Lachs mit der Fischgewürzmischung und dem Salz würzen und auf der Hautseite in der Pfanne mit Butter anbraten. Nach drei Minuten umdrehen und in der Pfanne gar ziehen lassen.

Den gebratenen Lachs mit Zuckerschoten-Bohnen-Salat, Haselnüssen und Orangen auf Tellern anrichten und servieren.

Inka Olek am 09. April 2015